МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць

ВІННИЦЯ - 2014

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ ТА ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ

Збірник наукових праць

Випуск 18

Том 1

Вінниця – 2014

УДК 769/799(06) **ISSN 2071-5285**
ББК 75я5
Ф 50

Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 18 (Том 1) / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014.– 505 с.

Редакційна колегія
Головний редактор: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор В.М. Костюкевич.
Відповідальний секретар: кандидат педагогічних наук, доцент П. С. Данчук.

Члени редакційної колегії:

Ахметов Р.Ф.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Борисова О.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Драчук А.І.	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Дяченко А.Ю.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Єдинак Г.А.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Куц О.С.	доктор педагогічних наук, професор
Лизогуб В.С.	доктор біологічних наук, професор
Фурман Ю.М.	доктор біологічних наук, професор
Цьось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шамардін В.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Шахов В.І.	доктор педагогічних наук, професор
Яковлів В.Л.	кандидат педагогічних наук, доцент

Збірник рекомендовано до друку вченою радою Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського
протокол № 3 від 23.10.2014 р.

Збірник затверджено ВАК України як фахове видання у галузі фізичного виховання і спорту:
постанова президії ВАК України від 10.02.2010 р. №1-05/1

У збірнику наукових праць з галузі фізичної культури і спорту висвітлюється теоретичні й прикладні аспекти фізичного виховання і спорту різних груп населення, медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації, розкриваються закономірності спортивного виховання.

Реєстраційний № КВ 8415 від 06.03.2008 р.

© Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей.

Валентина Марчик, Вадим Андріанов
Ранжування мотивацій спортивної діяльності майбутніх вчителів фізичної культури.....430

Ірина Мінжоріна, Вадим Василенко
Мотивація студентів при виборі майбутньої спеціальності.....435

Марина Мосьпан
Психологічні умови саморегуляції психічних станів тренера педагога в конфліктних ситуаціях педагогічної діяльності.....439

Тетяна Одинець
Функціональний стан системи зовнішнього дихання жінок з постмастектомічним синдромом 445

Оксана Погонцева, Марина Василенко
Сучасний стан сформованості готовності майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до професійної діяльності в сучасних центрах оздоровчого фітнесу, spa&wellness.....450

Марина Терещук
Тенденції розвитку гольфу в світі на сучасному етапі.....456

Ярослав Тимчак, Тарас Когут, Ігор Карпа
Показники результативності виступу олімпійських команд з футболу у програмах ігор олімпіад в контексті чотирьох періодів розвитку олімпійського руху.....462

Андрій Титович
Роль динаміки психологічного контролю за станом спортсменів у підвищенні ефективності управління процесом підготовки 468

Андрій Титович
Ознаки психічних станів спортсменів, що впливають на реалізацію максимального результату.....473

Дмитро Фоменко
Аналіз дитячо-юнацьких програм змагань які проходять на території США.....480

Тетяна Яворська
Зміст та структура мотивації навчання техніки плавання у дітей молодшого шкільного віку.....485

Борис Яковлєв, Валентина Воронова,
Індивідуально-психологічні якості, які лімітують функціональну організацію психомоторики кваліфікованих спортсменів.....489

Олена Яковліва, Володимир Яковлів
Формування моделі комунікативних умінь майбутніх учителів фізичної культури у процесі педагогічної практики.....495

АНАЛИЗ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ПРОГРАММ СОРЕВНОВАНИЙ КОТОРЫЕ ПРОХОДЯТ НА ТЕРРИТОРИИ США

Дмитрий Фоменко
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

В работе рассмотрены особенности проведения соревнований среди детско-юношеских команд, параметри которых, должны быть выявлены для определения целей и особенностей проведения турниров и целесообразность выявления победителей в матчах разного уровня с учетом возрастных особенностей и рекомендации к поведению всех участников соревнований. Нами были рассмотрены особенности соревновательной деятельности такие как: размер поля, размер мяча, количество игроков, размеры ворот. Исследование программ развития юниоров, в которых принимают участие возрастные группы с 6 до 19 лет, особенности выявления победителя соревнований, виды турниров и длительность срока проведения в них команд.

Ключевые слова: соревнования, поле для игры, время игры, возрастные группы.

ANALYSIS OF CHILD AND YOUTH COMPETITION PROGRAMS THAT TAKE PLACE IN THE U.S.

Dmitry Fomenko
National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The paper discusses the features of the competition among the youth teams which features should be highlighted to identify features tournaments and identify winners in matches of different levels of age-appropriate behavior and recommendations to all participants. Features not consider competitive activities such as field size, ball size, number of players, the size of the gate. Study programs laid down, in which participating age group of 6 to 19 features identify the winner of the competition, tournament types and dates of participation of members.

Key words: Competition, field for game, game time, week group.

ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тетяна Яворська
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. На сьогоднішній день Всесвітня організація охорони здоров'я з усіх видів спорту, які позитивно впливають на організм дитини, віддала першість та перевагу плаванню, оскільки саме воно сприяє оздоровленню, загартуванню, всебічній фізичній підготовці, подовженню активного життя та виникненню позитивних емоцій.

Проте, вивчення інформаційних ресурсів дозволило встановити, що в Україні щорічно на воді гине близько 2500 людей, з яких більше 10 % – діти до 14 років. У багатьох випадках причиною загибелі людей на воді є невміння плавати та відсутність навичок поводження на воді.

За даними Федерації плавання України, в Україні вміють плавати менше 10 % населення. Навичкою плавання володіють тільки троє із десяти молодих людей призовного віку. Державні тести з плавання не можуть скласти більше 80 % учнівської та студентської молоді. Лише 0,12 % громадян займаються плаванням в оздоровчих групах та секціях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Плавання – життєво-важлива навичка людини в побуті, праці та військовій справі. У наукових працях Ю.О. Семенова вказано, що формування рухової навички в плаванні – це свідомий процес, що складається з ряду рухових дій. Його основою є вироблення міцного умовного рефлексу горизонтального положення тіла з подальшим узгодженням рухів і дихання. Первинна навичка в плаванні формується до моменту пропливання 25 м.

Дослідження багатьох науковців, зокрема Л.Я. Іващенко, Н.Ж. Булгакова, В.М. Платонова, В.А. Парфенова тощо, доводять, що плавання також є тією

фізичною вправою, під впливом якої підвищується, а також розширюється діапазон адаптивних реакцій дихальної системи на різні за обсягом та інтенсивністю плавальні навантаження. Дихання при плаванні входить до складової частини складної координаційної структури рухів. Кожна фаза рухового циклу, затримка вдиху, паузи та напруження чітко відповідають певним фазам рухів руками та ногами. При цьому слід відзначити, що кожному способу плавання притаманний свій власний режим дихання, який відрізняється взаємозв'язками рухів плавця. Таким способом досягається оптимальна техніка дихання, яка характеризується мінімальними енерговитратами на саме дихання та дозволяє максимально реалізувати силові можливості [1; 6; 7].

У дослідженнях І.С. Сердюка доведено, що для правильного використання всього розмаїття фізичних вправ у плаванні необхідно, насамперед, виявити їх вплив на організм.

У розробках російських та українських науковців, на нашу думку, заслуговують на увагу роботи Н.Ж. Булгакової, С.М. Вайцеховського, А.М. Валєєва, Л.П. Макаренка, В.Н. Платонова, І.С. Сердюка. Так, у своїх дослідженнях вони стверджують, що по-перше, плавання має величезне значення для економної роботи серцево-судинної системи. Холодна вода, яка впливає на терморегуляцію та процеси обміну речовин, посилює кровообіг, а тиск і опір води специфічно діють на кровообіг та роботу серця. У процесі регулярних тренувань організм отримує навантаження, у результаті якого зміцнюється м'язова тканина передсердь й шлуночків серця, а також рівномірно збільшується об'єм його порожнин. Внаслідок цього серце набуває здатність працювати в економному режимі, що покращує діяльність всієї системи кровообігу. По-друге, як процеси обміну, так і економна робота серцево-судинної системи під час плавання в значній мірі залежать від регулярного і достатнього постачання організму кисню. Це можливо тільки при правильному та глибокому диханні, що забезпечує необхідне ритмічне надходження кисню. У результаті цих процесів зміцнюються всі м'язи органів дихання. По-третє, тіло людини володіє плавучістю, так як його питома вага близька до питомої ваги води. Тобто, тіло у воді набуває невагомості. Ця якість має практичне значення: стають непотрібними будь-які додаткові рухи для збереження положення тіла у воді, звільняється від навантаження опорний апарат, включаючи суглоби і зв'язки. При будь-яких стилях плавання руки приймають активну участь у русі. Особливо характерно це для плавання кролем на грудях і на спині, при яких почергові рухи у воді і над водою впливають на гнучкість хребта. Тому лікарі рекомендують плавання як профілактичний та лікувальний засіб при порушеннях постави й сутулості. По-четверте, міжнародна статистика нещасних випадків вказує на те, що за останні роки кількість загиблих на воді зростає. У той час, як заняття плаванням передбачає не тільки оволодіння характерними рухами, але й навчання свідомої поведінки на воді [1; 2; 6; 7].

Отже, плавання, як засіб фізичного виховання, всебічно зміцнює організм. Крім того, медичні працівники стверджують, що якби діти регулярно займалися плаванням з дитинства, тоді ні про які відхилення стосовно стану їх здоров'я не йшла б мова. Тому, на нашу думку, дуже важливо зробити його доступним не тільки в системі вищої освіти спеціальності «Фізичне виховання», але й створити умови для загальноосвітніх навчальних закладів, оскільки навик плавання зароджується в молодшому шкільному віці.

Мета статті: проаналізувати зміст та структуру мотивації навчання техніки плавання у дітей молодшого шкільного віку.

Методи, організація досліджень: аналіз та узагальнення літературних джерел; опитування; методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. Проведений нами аналіз результатів медичних карточок обстежень учнів 5-7-х класів (88 осіб) ЗОШ № 12 м. Бердичева, підтвердив, що протягом останніх років різко зріс показник захворюваності. Так, стан здоров'я учнів 5-7-х класів за 2012-2013 н.р. не зовсім втішний: лише 51,14 % дітей є здоровими, а 48,86 % мають певні відхилення у стані здоров'я. Серед відхилень у стані здоров'я найбільший відсоток (14,77 %) відповідає дітям, що мають захворювання шлунково-кишкового тракту, зокрема у: 10,23 % спостерігається порушення постави або сколіоз, 7,95 % – бронхо-легеневі та серцево-судинні захворювання, 5,68 % – в анамнезі аденоїди, 4,54 % – порушення зору, 3,42 % – ожиріння I ступеню, 2,27 % – плоскостопість.

Після проведеного експерименту дані поглиблених медичних оглядів дітей, що відвідували секційні заняття з плавання, засвідчили про те, що, як правило, після другого-третього заняття у дітей першого року навчання плаванням починають з'являтися ознаки гострої респіраторно-вірусної інфекції. Однак, у подальшому у дітей простежувалася позитивна динаміка у стані здоров'я дітей, а саме: діти менше хворіли протягом навчального року та значно знизилися терміни хвороб, порівняно з попередніми роками.

З метою дослідження навику плавання нами було проведено опитування 88 учнів 11-13 років ЗОШ № 12 м. Бердичева, у результаті якого нами було визначено, що 55 % взагалі не можуть триматися на воді та не вміють плавати, 30 % погано вміють плавати та лише 15 % дітей вміють добре плавати, відвідують спортивні заняття з плавання та володіють спортивними способами плавання.

Слід зазначити, що невміння плавати значно обмежує можливості повноцінного життя та активного відпочинку громадян, при цьому незахищені верстви населення позбавлені можливості відвідувати плавальні басейни через їх нестачу. Переважна більшість громадян району не має можливості займатися лікувально-оздоровчим плаванням за призначенням лікарів із-за незадовільного технічного стану плавальних басейнів, які на сьогоднішній день, на жаль, не функціонують.

Крім того, проблеми розвитку масового плавання негативно впливають і на пошук талановитих дітей-резерву для збірної команди району, області, України з цього стратегічного олімпійського виду спорту. Мало приваблюють басейни своїм станом для його відвідування, зменшуються можливості надання додаткових послуг у спортивному закладі.

З метою вивчення мотивів щодо заняття плаванням та проведення дозвілля на воді під час експериментального дослідження нами було проведено опитування батьків, які приводили дітей на секційні заняття з плавання в ДЮСШ. За результатами експериментального дослідження встановлено, що одним із основних мотивів батьки вважають залучення дітей до здорового способу життя та загартування дитини (30,95 %), залучення дитини до навчання техніки плавання (23,81 %), гармонійний розвиток дитини (16,67 %), оптимальний вид рухової активності (14,28 %), ефективний лікувально-профілактичний засіб (7,18 %), перспектива в майбутньому для досягнення високих спортивних результатів (6,98 %).

Висновки. Аналіз і узагальнення літературних джерел підтвердили, що проблема формування життєво важливого навику у дітей молодшого шкільного віку засобами плавання недостатньо вивчена та потребує подальшої розробки.

Встановлено, що плавання – один з тих видів спорту, який має важливе прикладне значення. Навичка плавання є життєво необхідною як для дітей, так і для дорослих у їх повсякденній навчальній та трудовій діяльності.

Доведено, що серед масових видів спорту, плавання є особливим, оскільки поєднує можливість формування гармонійного розвитку дитини, підвищення та розширення функціональних можливостей організму в процесі навчання, виконання більшого об'єму фізичної роботи, а також має виражену оздоровчу спрямованість та викликає емоційне задоволення. Експериментально підтверджено ефективність занять плаванням також позитивною динамікою у стані здоров'я дітей, які відвідували навчально-тренувальні групи дитячо-юнацької спортивної школи.

Вивчено мотиви батьків щодо залучення дітей до заняття плаванням. Отже, найважливішими за значущістю мотивами батьки відмітили «залучення дітей до здорового способу життя та загартування дитини», «залучення дитини до навчання техніки плавання» та «гармонійний розвиток дитини».

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні мотиву до занять найулюбленішими видами спорту, яким надають перевагу студентська молодь, що навчається на різних факультетах Житомирського державного університету імені Івана Франка.

ЛІТЕРАТУРА

1. Булгакова Н.Ж. Плавание: учебник для вузов. – М: Физкультура и спорт, 2001. – 400 с.
2. Вайцеховський С.М. Фізична підготовка плавця / С.М. Вайцеховський. – М: «Фізична культура і спорт», 1996. – 139 с.
3. Ганчар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования. – Ч. II: Учебник. – Одесса: Друк, 2006. — 696 с.
4. Глазирін І. Д. Плавання: Навчальний посібник. – К.: Кондор, 2006. – 35 с.
5. Крук М.З., Биканов С.Р., Крук А.З. Теорія і методика викладання плавання: Навчально-методичні матеріали для студентів факультету фізичного виховання і спорту / М.З. Крук, С.Р. Бикапов, А.З. Крук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. – 108 с.
6. Парфенов В. А. Плавание / В. А. Парфенов. – М.: Физкультура и спорт, 1981.– 247с.
7. Платонов В. Н. Плавание / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
8. Погребной А. Н. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: автореф. на соиск. ученой степени доктора пед. наук. – Краснодар, 1997. – 37 с.
9. Програма з фізичної культури «Плавання» (для учнів 1 – 4 класів загальноосвітніх навчальних закладів). – Миколаїв: Атол, 2006. – 20 с.
10. Семенов Ю.А. Навык плавания – каждому: Из опыта программированного обучения плаванию. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 144 с.

АНОТАЦІЇ

ЗМІСТ ТА СТРУКТУРА МОТИВАЦІЇ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ПЛАВАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Тетяна Яворська

Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті проаналізовано зміст та структуру мотивації навчання техніки плавання у дітей молодшого шкільного віку. Формування рухової навички в плаванні розглянуто як свідомий

процес, що складається з ряду рухових дій. Простежено позитивну динаміку щодо ефективності проведення занять плавання на стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Вивчено мотиви батьків щодо залучення дітей до занять плавання.

Ключові слова: плавання, навичка, мотивація навчання техніки плавання.

СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА МОТИВАЦИИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ ПЛАВАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Татьяна Яворская

Житомирский государственный университет имени Ивана Франко

В статье проанализировано содержание и структура мотивации обучения техники плавания у детей младшего школьного возраста. Формирование двигательного навыка в плавании рассмотрено как сознательный процесс, который состоит из ряда двигательных действий. Прослежена позитивная динамика относительно эффективности проведения занятий плавания на состояние здоровья детей младшего школьного возраста. Изучены мотивы родителей относительно привлечения детей к занятиям плавания.

Ключевые слова: плавание, навык, мотивация обучения техники плавання.

TABLE OF CONTENTS AND STRUCTURE OF MOTIVATION OF EDUCATING OF TECHNIQUE OF SWIMMING FOR CHILDREN OF MIDCHILDHOOD

Tetyana Yavorska

Zhytomyr State University named after I. Franko

In the article maintenance and structure of motivation of educating of technique of swimming are analysed for the children of midchildhood. Forming of motive skill in swimming is considered as a conscious process that consists of row of motive actions. A positive dynamics is traced in relation to efficiency of realization of employments of swimming on the state of health of children of midchildhood. Reasons of parents are studied in relation to bringing in of children to employments of swimming.

Key words: swimming, skill, motivation of educating of technique of плавання.

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ, ЯКІ ЛІМІТУЮТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНУ ОРГАНІЗАЦІЮ ПСИХОМОТОРИКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ

Борис Яковлєв, Валентина Воронова,

Сургутський державний університет

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Важливим аспектом в реалізації системи психологічного забезпечення спортивної підготовки є оцінка психомоторной організації спортсмена. Психомоторна організація – комплекс пов'язаних між собою індивідуально-психологічних та індивідуально-типологічних якостей, необхідних для саморегуляції специфічної діяльності в спорті та вимог, які пред'являються до неї [3,10]. В психомоторній організації спортсмена, тою чи іншою мірою, відбиваються особливості функціональної підготовленості, працездатності, психологічних проявів (процесів, станів, властивостей) суб'єкта діяльності.

Тільки при достатньому умінні оптимально регулювати параметри своїх дій за інтенсивністю докладених зусиль, темпом, ритмом, швидкістю, амплітудою тощо, спортсмен здатний надійно реалізувати структуру специфічних рухових дій. Уміння регулювати параметри психомоторної організації з урахуванням мінливих психічних проявів – одна з основних психологічних якостей кваліфікованого спортсмена [7,8].

Ефективність регуляції рухових дій в основному залежить від рівня розвитку та сформованості навичок психомоторних функцій у спортсмена, що дає підставу застосовувати в системі психологічного контролю психомоторні методи як

Наукове видання

Фізична культура, спорту та здоров'я нації

Збірник наукових праць

Випуск 18

Том 1

Жовтень 2014

Головний редактор – В.М. Костюкевич

На 1-й сторінці обкладинки:

Наталя Добринська – Олімпійська чемпіонка з легкої атлетики (семиборство) (2008 р., м. Пекін)

В'ячеслав Узелков – Срібний призер Чемпіонату Європи з боксу (2002 р., Перм) Інтерконтинентальний чемпіонат світу по версії WBA в напівважкій вазі (2007 р., м. Київ)

Адреса редакційної колегії:

21100, вул. Острозького 32, Вінниця , Україна

Тел.: (0432) 26-52-40

Факс: (0432) 27-57-48

Підписано до друку 15.10.2014 р.
Формат 60x84/8
Папір офсетний. Друк різографічний.
Гарнітура Times New Roman. Ум. др. арк. 58,71
Наклад 150 прим.

Видавець і виготівник ТОВ фірма «Планер»
Реєстраційне свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців серія ДК №3506 від 25.06.2009 р.
21050, м. Вінниця, вул. Визволення, 2
Тел.: (0432) 52-08-64; 52-08-65
http://www.planer.com.ua E-mail: sale@planer.com.ua